12+

Ваши

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
№ 10(34) ОКТЯБРЬ 2013
WWW.K-K-Z.RU
WWW.КЛЮЧИКЗДОРОВЬЮ.РФ

Питание ▸ вода ▸ воздух ▸ отдых ▸ солнце ▸ физические упражнения ▸ воздержание ▸ вера

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

Всемирный день борьбы с инсультом отмечается 29 октября в 40 странах мира. В России около 500 тысяч человек в год переносят инсульт, примерно половина из них умирает, а свыше 90 % выживших становятся инвалидами. Кроме того, 20 % больных требуется постоянный посторонний уход. По словам заместителя министра здравоохранения РФ Игоря Каграманяна, сосудистые заболевания составляют 58 % в структуре смертности в России.

Медики напомнили, что факторами, которые могут спровоцировать инсульт, являются, прежде всего, наличие повышенного артериального давления, мерцательной аритмии, повышенный холестерин. Врачи рекомендуют россиянам отказаться от табака, снизить в своём рационе число жирных продуктов, употреблять больше овощей и фруктов и обязательно заниматься физическими упражнениями в зависимости от своего возраста и состояния здоровья.

Источник: ria.ru

КУРЕНИЕ И ПЬЯНСТВО УХУДШАЮТ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Сочетание курения и пьянства приводит к ускоренному снижению умственных способностей — когнитивных функций. Таковы результаты исследования, проведённого специалистами из университетского колледжа Лондона.

Научная группа оценивала когнитивные функции у более чем 6 тысяч мужчин и женщин в возрасте 45 – 69 лет трижды в течение 10 лет, пишет «Аделанта».

Специалисты обнаружили, что когнитивные функции (в том числе — вербальные и математические рассуждения, краткосрочная вербальная память и беглость речи) у курильщиков, злоупотребляющих алкоголем, ухудшаются на 36% быстрее, чем у некурящих и непьющих людей. Для предотвращения ранней старости советуем исключить эти две вредные привычки.

Источник: НХМ

СТАРОСТЬ БОЛЬШЕ НЕ СВЯЗАНА С НЕДЕЕСПОСОБНОСТЬЮ

Согласно анализу, опубликованному в журнале «Lancet Medical Journal», сейчас люди не только живут дольше, но и чувствуют себя лучше в старости. Профессор Кааре Кристенсен из Университета Южной Дании и коллеги проанализировали данные людей, родившихся в 1905 и 1915 годах. Когда тем исполнилось 95 лет, учёные провели тесты на умственное и физическое состояние. Лучшие показатели были у второй группы — родившихся позднее. Причина в совершенствовании системы здравоохранения, улучшении условий жизни, более здоровом питании и постоянной умственной стимуляции. В помощь идут и различные приспособления вроде каталок и ходунков. Теперь специалисты хотят исследовать пожилых людей в других странах.

Источник: meddaily.ru

АЛКОГОЛЬ ПРИВОДИТ К ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТНОСТИ

Более половины преждевременных смертей в России связаны с алкогольным опьянением. Эти данные были получены в ходе совместного исследования российских и британских учёных. Исследователи проанализировали причины смерти 60 416 жителей Томска, Барнаула и Бийска, умерших в возрасте от 15 до 74 лет между 1990 и 2001 годом. Члены семей 48 557 умерших предоставили информацию об употреблении погибшими алкоголя, а также о других способствовавших смерти факторах.

Учёные выяснили, что 43 082 человека скончались по причинам, связанным с употреблением алкоголя. Оставшиеся 5475 человек исследователи рассматривали в качестве контрольной группы.

В ходе исследования было установлено, что среди алкоголиков вероятность смерти в результате несчастного случая или от полученных травм почти в шесть раз выше по сравнению с контрольной группой.


Фото с сайта 123rf.com

Кроме того, для употреблявших алкоголь заболевания поджелудочной железы более вероятны в 6,7 раза, болезни печени — в 6,2 раза, туберкулёз — в 4,1 раза, рак рта и глотки — почти в 3,5 раза. Исследователи также выяснили, что с употреблением алкоголя связано более половины (52 %) летальных исходов для людей в возрасте от 15 до 54 лет. Для мужчин данный показатель составил 59 %, для женщин — 33 %. По мнению учёных, полученные данные характерны не только для тех регионов, где проводилось исследование, но и для всей территории РФ в целом

Источник: medportal.ru

УЧЁНЫЕ СОВЕТУЮТ ПОХУДЕТЬ ДО ЗАЧАТИЯ

Европейские учёные призвали женщин привести свой вес в норму до зачатия — в противном случае здоровье будущего ребёнка будет находиться под угрозой.

У полных людей в организме накапливается больше жира, а жирные кислоты, которые аккумулируются в яичниках, оказывают токсическое воздействие на яйцеклетки. «Давно известно, что повышенный уровень жирных кислот влияет на развитие яйцеклеток в яичниках, но нам впервые удалось показать, как это сказывается на развитии эмбриона», — заявляют исследователи.

Как показали исследования на животных (изучались эмбрионы крупного рогатого скота), яйцеклетки, подвергавшиеся воздействию жирных кислот, были менее жизнеспособными.

По мнению учёных, их работа может объяснить, почему женщины с ожирением и диабетом 2-го типа часто жалуются на проблемы с зачатием. Яйцеклетки женщины, страдающей от ожирения, подвергаются вредоносному воздействию насыщенных жирных кислот, что негативно сказывается на развитии плода.

Источник: Zdravo

Инсульт

Инсульт наступает вследствие быстрого прекращения подачи крови в один из участков головного мозга. Отсутствие крови, а значит, и кислорода в определённой части мозга парализует его клетки, и наступает их омертвение. Внезапно начинает искажаться речь или вообще пропадает способность разговаривать, парализуется часть или всё тело.

Подача крови в мозг может прекратиться по двум причинам: первая — внутренняя, если произошла закупорка сосуда (тромбоз); вторая — внешняя (кровотечение вследствие разрыва кровеносного сосуда). Первая причина в большей мере связана с атеросклерозом, количество таких больных составляет 80 %. Закупорка ветвей аорты, ведущих к мозгу, происходит по причине холестеринового и другого «мусора», который на протяжении длительного времени накапливался в сосудах. Наибольшему риску подвержены те, кто употребляет в больших количествах жирную пищу, алкоголь, курит, а также люди с повышенной свёртываемостью крови.

Вторая причина — кровотечение, которое возникает по причине разрыва кровеносного сосуда в определённой части головного мозга. Группу повышенного риска составляют, в первую очередь, лица, страдающие гипертонией.

Чаще всего болезнь возникает в возрасте старше 65 лет, в основном — у мужчин. Значимую роль играет наследственность.

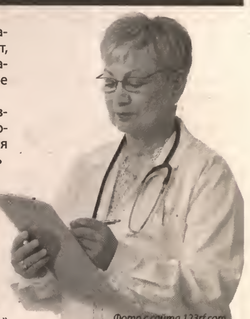
Неврологические признаки вероятного возникновения церебрального инсульта

- постоянная усталость и потливость;
- онемение конечностей, пальцы ног и рук эпизодически становятся холодными, отмечаются затруднённые движения, могут выглядеть безжизненными; то же происходит в некоторых частях лица;
- приступы прострации: человек не понимает собеседника, а его собственная речь становится нескладной, алогичной;
- в глазах время от времени возникает пелена, тёмные пятна, что внезапно затрудняет зрение;
- потеря ориентации в пространстве, движения становятся неуправляемыми, суетливыми;
- головокружение;
- внезапно появившаяся ничем необъяснимая головная боль;
- крайняя раздражительность, манера перебивать собеседника, словесные выпады (ругательства, унижение собеседника и т. д.).

Если такие симптомы наблюдаются у молодых людей 30 – 40 лет, то они должны немедленно обратиться к врачу и пройти серьёзное медицинское обследование.

Можно ли предотвратить возникновение инсульта? Для того, чтобы снизить риск возникновения инсульта, необходимо изменить образ жизни: пересмотреть рацион питания (исключить жирную, солёную пищу, сладости; питаться здоровой пищей); отказаться от употребления алкоголя, курения, бороться с гиподинамией, заниматься физическими упражнениями.

Леонард Азамфирей,
«Вам следовало бы знать»


Фото с сайта 123rf.com

РАСПОЗНАЙ ИНСУЛЬТ ВОВРЕМЯ!

Нейрохирурги говорят, что если они в течение 3 часов успевают к жертве инсульта, то последствия приступа могут быть устранены. Сложность состоит в том, чтобы распознать и диагностировать инсульт и приступить к лечению в первые 3 часа — что, конечно, не просто.

Существуют 4 шага к распознанию инсульта:

1. попросите человека улыбнуться (он не сможет этого сделать);
2. попросите сказать простое предложение, например: «Сегодня хорошая погода» (ему будет трудно это сделать);
3. попросите поднять обе руки (не сможет или только частично сможет поднять);
4. попросите высунуть язык (если язык искривлён, повёрнут — это тоже признак).

Если проблемы возникнут хотя бы с одним из этих заданий — звоните в неотложку и описывайте симптомы по телефону. Таким образом вы можете спасти чью-то жизнь!

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА БОРЬБЫ С МИГРЕНЬЮ

Мигрень — мучительное заболевание, и хотя оно не ведёт к инвалидности, имеет тенденцию повторяться, очень отрицательно влияет на самочувствие, может вызвать временную нетрудоспособность.

Причина мигрени ещё полностью неизвестна. Установлено, что нарушение притока крови в мозг приводит к приступам. Скандинавские невропатологи во время приступов мигрени измеряли кровоснабжение мозга с помощью новейших функциональных методов. При этом они обнаружили недостаточное кровоснабжение от затылочной до лобной зоны, которое продолжалось 4 – 5 часов и составляло около 30 %.

Около 25 % больных связывают появление приступов мигрени с потреблением определённых продуктов питания, например, какао, шоколада, яиц, сосисок, маринованной селёдки, жирной пищи, алкоголя, кофе, сладостей. Наряду с этим существуют и другие причины: самоотравление организма, нарушенный обмен веществ, болезни печени, желчных путей и желудочно-кишечного тракта, а также женские болезни. Поэтому естественная медицина большое значение придаёт очищению организма с помощью диеты, голодания и лекарств растительного происхождения. Эти средства способствуют укреплению, успокоению, нормализации функций центральной нервной системы и всего организма. Мигрени, как правило, предшествует определённое состояние организма, которое возможно подметить и, следовательно, предупредить приступы, применяя предлагаемые средства. Большое значение имеют и дополнительные процедуры: клизмы, ванны, физические упражнения, а также психическое состояние.

Траволечение

При траволечении специалисты рекомендуют сборы, которые укрепляют, успокаивают и нормализуют центральную нервную систему. Их следует применять длительное время. Например, такой сбор: трава и цветки первоцвета лекарственного — 50 г, корень валерианы — 50 г, цветки лаванды — 50 г, трава зверобоя — 50 г, трава мелиссы лекарственной — 50 г, шишки хмеля — 50 г, цветки фиалки трёхцветной — 10 г, кора крушины — 40 г. Приготовить отвар из этих трав: чайная ложка на стакан кипятка. Пить 2 – 3 стакана в день.

Рекомендуют также настой свежих листьев крапивы (1 ст. ложка на стакан кипятка, пить в течение нескольких дней по 2 стакана в день).

Настой цветков первоцвета с добавлением цветков фиалки трёхцветной, потребляемый систематически и долгое время, — прекрасное средство от мигрени, невралгических, ревматических и артритных болей.

Хризантема признана профилактическим средством от мигрени. Можно есть свежие листья хризантемы. Она не вызывает побочных явлений. Дневная норма: 50 мг экстракта листьев (можно купить в аптеке).

При мигрени эффективно действуют компрессы из холодной воды, подкисленной уксусом. Этот компресс вызывает сужение кровеносных сосудов и тем самым ослабляет боль.

Горячие ванночки для ног

При головных болях, бессоннице, усталости эффективны следующие ванны из трав: 2 горсти свежей крапивы (целое растение с корнями хорошо вымыть) залить на ночь 5 л холодной воды. На следующий день поставить на огонь и довести до кипения. Затем, остудив отвар до той температуры, которую можете выдержать, погрузить в него ноги на 20 минут. Этот отвар можно использовать и на второй день. Рекомендуют также и 10-тиминутную ванночку для ног с добавлением порошка горчицы (после этого сразу в постель).

Общие ванны с отваром трав

Трава крапивы — 50 г, шишки хмеля — 20 г, кора ясеня высокого — 20 г, цветки маргаритки — 10 г, трава зверобоя — 10 г. Приготовить из этих трав отвар в трёх литрах воды, влить в ванну, а сами травы в полотняном мешочке тоже положить в ванну. Температура воды — 38°С, принимать ванну 2 – 3 раза в неделю по 15 минут.

Образ жизни

Ещё раз напомним о необходимости проанализировать свой образ жизни, а именно: питание, соблюдение ритма сна и бодрствования, двигательную активность, обеспечение организма магнием и железом.

Не злоупотребляете ли вы синтетическими лекарствами и стимулирующими веществами?


Фото с сайта 123rf.com

Нет ли у вас запоров, вызванных в большинстве случаев неправильным питанием, стрессов?

Нет ли в вашей квартире или там, где вы работаете, предметов, являющихся источником отравляющих испарений (чаще всего это мебель их ДСП, отдельные виды линолеума, пластика и т. п.).

Кроме того, доказано, что мигрень особенно часто появляется у тех, в чьей жизни присутствуют конфликтные ситуации (волнения, беспокойства, ненависть, ярость, переутомление) или психические расстройства (депрессии, нервные истощения и психосоматические заболевания).

Ян Шульц,
«Лекарства из Божьей аптеки»

НЕВИДИМОЕ ЛЕКАРСТВО

Человек начинает свою жизнь с первого вдоха при рождении и заканчивает её, делая последний вдох. От того, как он дышит в промежутке между первым и последним вдохом, зависит качество жизни, а следовательно, и её восприятие.

Неполноценное дыхание снижает жизнеспособность организма и приводит к замедлению метаболических процессов. Поверхностным или половинчатым дыханием чаще всего объясняется усталость, быстрая утомляемость, анемия и депрессия.

Для улучшения функционирования мозга у пожилых людей учёные применяли кислород. Когда престарелых пациентов помещали в герметично закрытое помещение с повышенным содержанием кислорода в воздухе, у них отмечалось значительное улучшение всех функций головного мозга. Пациенты становились более активными и проявляли больший интерес к жизни. Нормализовался сон, возвращалось чувство контроля за деятельностью тазовых органов.

Неумение правильно дышать сказывается на памяти, творчестве, способности сосредоточиться. Это отражается и на чувствах. В состоянии дефицита кислорода человек легко раздражается, впадает в депрессию, тяжело переносит чувство вины. Одним словом, неправильное дыхание лишает человека радости жизни!

Тренировка правильного дыхания

Тренировка правильного дыхания начинается с оценки дыхательных привычек. Дышите как обычно и наблюдайте, как вы это делаете. Задайте себе вопрос: «Как я дышу — через нос или через рот?» Дыхание через нос имеет физиологическое значение, потому что слизистая оболочка носа согревает, фильтрует и увлажняет вдыхаемый воздух. Этого не происходит, когда человек дышит через рот.

Теперь задайте себе такой вопрос: «В одном и том же ритме я дышу или нет?» Мысленно перенеситесь на один-два дня назад. Не отмечалось ли у вас одышки или учащённого дыхания? С какой частотой вы дышите сейчас? Возьмите часы и сосчитайте число дыханий за минуту. Нормальная частота дыхания — от 16 до 20 вдохов в минуту.

Как глубоко вы дышите, находясь в состоянии покоя? Поверхностное ли у вас дыхание, среднее или глубокое? Нет ли посторонних звуков при дыхании. Обратите внимание на движение верхней части грудной клетки, нижних рёбер, живота. Что происходит, когда вы делаете вдох? Что происходит при выдохе? При правильном дыхании не заметно, как поднимается и опускается грудь. А вот стенка живота должна подниматься при каждом вдохе и втягиваться при выдохе.

Упражнения на брюшное дыхание

1. Снимите пояс или одежду, стесняющую движения.

Займите положение лежа на спине на жёстком матраце или даже лучше — на полу. Колени согните. Голову положите на подушку так, чтобы можно было наблюдать за движением грудной клетки и живота.

Сделайте максимальный выдох через рот.

Медленно вдохните через нос, следя за тем, как поднимается живот. У вас должно быть ощущение, будто он заполняется воздухом. Когда брюшные мышцы расслаблены, диафрагма всё больше опускается в брюшную полость. Это способствует более эффективному дыханию.

Ясно, что воздух всегда остаётся в лёгких над диафрагмой и не проникает в брюшную полость, но давайте проявим некоторое воображение. Допустим, что нижняя часть туловища и ноги стали полыми. Когда вы делаете вдох, представьте себе, что заполняются не только ваши лёгкие, но воздух поступает в живот и далее вниз по ногам до самых пальцев.


Фото с сайта 123rf.com

Другой способ: представьте, что сквозь пол из холодного подвала проходят трубки, поднимаясь по ногам в лёгкие. Сделайте глубокий вдох, как бы втягивая воздух из этого подвала. Воображение позволит вам сделать дыхание менее напряжённым и поможет задействовать все необходимые при дыхании мышцы. Продолжайте вдох до тех пор, пока максимально не заполните лёгкие.

2. Теперь сделайте выдох через рот, сложив губы, как при свисте. Это оказывает небольшое обратное давление на лёгкие и диафрагму. Отдохните несколько секунд и повторите. Выполняйте упражнение до 15 и более раз, следя за своим состоянием. Подобное упражнение столь же эффективно можно выполнять и в положении стоя. При выдохе наклонитесь вперёд, а заканчивая его, несколько раз коротко с силой вытолкните воздух, как при откашливании. Чтобы получить максимальную пользу, упражнение следует повторить 10 – 15 раз.

Снова повторите предыдущие этапы, но на этот раз старайтесь чередовать грудное и брюшное дыхание. Делайте вдох до тех пор, пока ваш живот «заполнится» наполовину. Остановитесь на мгновенье. Затем, пользуясь мышцами брюшного пресса, протолкните воздух в грудную клетку, в область нижних рёбер, заставляя её расшириться (не выдыхая воздуха через рот или нос). Когда это сделано, брюшные мышцы несколько расслабляются, как будто бы вы выдохнули какое-то количество воздуха.

Теперь дышите в полную силу, давая возможность животу расшириться на всю его ёмкость. Втягивая живот и расслабляя брюшные мышцы, но, не позволяя воздуху выходить, постарайтесь перегнать воздух, находящийся в нижней части груди, в её верхнюю часть. Старайтесь проделывать это плавно и волнообразно, как можно сильнее сдавливая нижнюю дыхательную зону и как можно больше расслабляя верхнюю часть грудной клетки. Заполните все области лёгких до отказа, а затем выдохните через рот или через нос. Повторите это упражнение 10 раз.

Оба упражнения следует выполнять утром и вечером в течение, по меньшей мере, одной недели. Отдохните несколько дней, а затем повторите весь комплекс в течение ещё одной недели.

Через несколько недель вы заметите изменения. Эти упражнения помогают увеличить вдыхаемый вами за один раз объём воздуха. Закрепляясь в подсознании, они способствуют бодее глубокому произвольному дыханию без каких-либо усилий с вашей стороны.

Помните, что интенсивность нагрузки при выполнении этих упражнений должна контролироваться врачом.

Вернон У. Фостер,
«Новый старт»

ЧУДО ТВОРЕНИЯ — ГЛАЗ ЧЕЛОВЕКА

Изумительный дизайн зрительной системы даёт цветное, объёмное и чёткое изображение. Буквально каждая деталь сенсорных систем демонстрирует руку Великого Творца.

Оптическая система глаза (роговица, хрусталик, стекловидное тело) преломляет свет и фокусирует его на сетчатке, содержащей фоторецепторные клетки — до 130 миллионов так называемых палочек, различающих свет и темноту, и до 7 миллионов колбочек, ответственных за цветовое зрение.

Удивительна приспособленность глаза к количеству падающего света (специальные мышцы автоматически меняют размер диафрагмы — зрачка) и к удалённости рассматриваемых предметов: для этого другие мышцы автоматически меняют кривизну хрусталика, растягивая его в большей или меньшей степени. Мы не могли бы видеть, если бы не существовало постоянной вибрации глаза (с частотой до 70 в секунду) и скачкообразных движений (2 – 5 в секунду), осуществляемых шестью мышцами глазного яблока.

А как тонко продуман защитный аппарат глаза: брови, веки, ресницы, кости черепа, слёзный аппарат! Смогут ли дарвинисты объяснить очерёдность появления всех компонентов глаза и, в частности, что было в начале — глаз или глазница? Не нужно быть специалистом, чтобы понять: чёткость изображения, не превзойдённая ни одним произведением человеческих рук, возможна только при наличии одновременно всех компонентов глаза (принцип неснижаемой сложности). А это безусловный замысел, несомненное проектирование!


Фото с сайта freepik.com

Неснижаемую сложность демонстрирует и биохимический механизм зрительного восприятия. Каскад биохимических превращений нескольких специфических белков приводит к изменению ионной проницаемости мембраны фоторецепторной клетки и возникновению электрического импульса. В отсутствие хотя бы одного из белков нервный импульс не возникает, а значит, зрительная информация не пойдёт в мозг.

Не удивительно ли, что при широчайшем диапазоне длин волн электромагнитного излучения (от свыше 10 км — сверхдлинные радиоволны, до 0,00001 нм — гамма-излучение) глаз может воспринимать только крохотную часть спектра — видимый свет — область всего от 760 нм до 380 нм, включающую все цвета радуги. Кто позаботился разрисовать окружающий нас мир так ярко и так красочно?

Елена Титова,
«Я восхищаюсь делами рук Твоих»

ГНЕВ И ИММУНИТЕТ: ЧТО ОБЩЕГО?

И, действительно, что может быть общего между такими совершенно разными понятиями, как гнев и иммунитет?!

Гнев — это мощная негативная эмоция, разрушающая человека. Иммунитет — это невосприимчивость к какому-то инфекционному заболеванию или устойчивая реакция против чего-то. Так как гнев разрушает иммунитет и способствует возникновению болезней, сокращая жизнь человека, стоит выработать в себе иммунитет, как устойчивую реакцию против гнева.

Как же выработать в себе иммунитет против гнева? В этом нам может помочь только Бог, только Он один может обуздать наши расшалившиеся нервы, успокоить и поддержать. Бог готов прийти нам на помощь, но стоит обратиться к Нему за помощью раньше, чем начнут сверкать молнии и сказано друг другу немало обидного.

Очень важное правило, помогающее выработать иммунитет, — это молчание. Молчание обладает удивительной силой. Когда ты услышишь в свой адрес раздражающие слова, не спеши воздать тем же. Слова, сказанные в ответ тому, кто разгневан, обычно действуют подобно кнуту, приводя разгневанного в ещё большую ярость. Но гнев, на который отвечают молчанием, быстро прекращается.

Рассказывают притчу, как к одному мудрецу пришла женщина с просьбой помочь ей обуздать свой гнев. Она успела перессориться со всеми окружающими её людьми. Мудрец предложил ей кувшин с волшебной водой. Он посоветовал женщине, как только она почувствует, что приближается раздражение — сразу же взять в рот глоток воды и держать его во рту как можно дольше. Через неделю женщина прибежала и с радостью сообщила, что средство чудесное, только жаль, что быстро закончилось. А разве вода была «волшебной»? Полный рот воды обеспечивал полное молчание достаточно времени, чтобы гнев угас.

Исследования показали, что дети, которым родители помогали справиться с отрицательными эмоциями, обгоняют своих сверстников в интеллектуальном и физическом развитии. Получается, что мы либо помогаем им справиться с гневом или сами заряжены гневом и набрасываемся на них. Гнев гневом не изгоняется. По-настоящему бороться с гневом можно, только осознав его пагубность. Если вы твёрдо решили победить необоснованную злость, то первое, что следует сделать, — это отнять силу у вспышек ярости. Начнём с того места, где наш гнев чувствует себя как дома. Речь идёт о семье. Самое страшное, что приступы гнева часто ложатся на плечи родных гневливого человека, могут выливаться на его собственных детей.

Многие знают, что сдерживать и подавлять свой гнев вредно для здоровья. Он подобен зажжённому факелу внутри организма. Чем больше внешних проявлений гнева подавляется, тем сильнее обжигает огонь внутри. Он разрушителен. Его невозможно убить, пряча в себя. Что же получается? Выплёскивать свой гнев наружу нельзя, внутри он тоже обжигает, что же тогда делать?

Почему нельзя выплескивать гнев наружу? Проблема в том, что от этого он с каждым всплеском получает всё больше и больше прав в вашем сознании. Оглушительные удары гнева способны заглушить даже самое дивное звучание лиры разума. Чем чаще вы выпускаете свою злость наружу, тем сильнее привыкаете к такой разрядке. В этом смысле гнев подобен наркотику. Пронаблюдайте за тем, как гневаются другие. Вспомните свои чувства при раздражении. Сфотографируйте себя в гневе. Почаще смотрите на эту фотографию. Всегда, когда кто-то пытается на вас давить, наблюдайте за своими эмоциями как бы со стороны. Это приведёт к успеху.

Помните: гнев труслив! Он пугается, если вы внимательно следите за ним, анализируете своё поведение. Действие гнева основано на обмане. Возможно, подобное вам кажется странным, но это действительно так.

Фото с сайта 123rf.com

Информация, поступающая в мозг при вспышках ярости, отличается от действительной картины происходящего. Поэтому нам трудно объяснить после свои собственные действия. Гнев притупляет чувство вины и понимание справедливости, поэтому важно внимательно оценивать направление движения своих мыслей при стрессе и волнении.

Существует ещё так называемое «правило ПЯТИ МИНУТ». Перед тем как начнёшь говорить другому человеку что-либо с раздражением, каждый раз, когда переступая порог дома, видишь гору немытой посуды, неубранную постель, не вынесенный мусор и т. д. — подумай, насколько тебе дорог человек, которому ты хочешь сказать что-то резкое. Ведь больше всего от нашего гнева страдают самые дорогие и близкие нам люди. Пять минут ласки, нежности и любви, а потом можно и повозмущаться. Но это уже не будет гнев, и даже замечание будет восприниматься совсем по-другому. Мне это правило очень часто помогает. Правило пяти минут дает возможность остановиться, заменить раздражение и гнев теми чувствами, которые мы на самом деле питаем к нашим близким.

Бог хочет, чтоб мы были счастливы, Он готов дать нам Свой мир и покой. *«О, если бы ты внимал заповедям Моим! тогда мир твой был бы как река, и счастье (ин. пер.) твоё — как волны морские» (Исаия 48:18). «Бог же надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере, дабы вы, силою Духа Святого, обогатились надеждою» (Рим.15:13).*

Людмила Верлан

Библейский урок

1. Иисус Христос говорил: *«Вы слышали, что сказано древним: "не убивай..." А Я говорю вам, что всякий гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду» (Матфея 5:21, 22).* Апостол Павел продолжает: *«Дела плоти известны; они суть: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство, идолослужение, волшебство, вражда, ссоры, зависть,* ***гнев,*** *распри, разногласия, [соблазны,] ереси, ненависть, убийства, пьянство, бесчинство и тому подобное. Предваряю вас, как и прежде предварял, что* ***поступающие так Царствия Божия не наследуют****» (Галатам 5:19-21).* Почему Христос и Апостол Павел называют гнев грехом? ____________

____

2. *«Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас» (Ефесянам 4:31). «Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова,* ***медлен на гнев****, ибо гнев человека не творит правды Божией» (Иакова 1:19, 20). «А теперь вы отложите всё: гнев, ярость, злобу, злоречие, сквернословие уст ваших» (Колоссянам 3:8).* Что Бог советует сделать с этим чувством?

____

3. *«Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдёт во гневе вашем» (Ефесянам 4:26).* Сколько времени даёт Бог, чтобы справиться с гневом? ______________________________

____

Если не удалось в течение дня справиться с гневом, то перед сном, с Божьей помощью, необходимо всё исправить.

ФИО ____

Почтовый индекс____________ **Адрес**__________________

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ «Наполни свою жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)

☐ «Удивительные открытия» (основы христианского учения)

Это интересно

ПЕРЕБРАНКИ СУПРУГОВ ПРИВОДЯТ К БОЛЕЗНЯМ

Университет Огайо установил, что ссоры с супругом или супругой негативно отражаются на здоровье человека. Исследование коснулось 37 женатых пар. За их общением учёные наблюдали с помощью видеокамер. Также на руках участников делались локальные повреждения. Это был маркер состояния здоровья и скорости затягивания ран. Через 12 дней проводилась проверка. Так, пары, в которых общение происходило в позитивном ключе, демонстрировали быстрые темпы излечения, чего нельзя было сказать о парах, имевших трудности в общении. Вероятно, здесь играет ключевую роль окситоцин. Именно он определял скорость заживления. По словам руководителя исследования Дженис Киколт-Глейзер, окситоцин выполняет функцию универсального защитника. При хорошо налаженном общении у пар концентрация окситоцина была самой высокой. Он шёл на вылечивание ран. Психологи рекомендуют избегать конфликтов. Для этого необходимо чётко, ясно и без налёта критики высказывать свои мысли. Также нужно принимать особенности и причуды другого человека. В разговоре не стоит пытаться «перетянуть одеяло на себя». И последнее — лучше фокусироваться на положительном.

Источник: http://www.ecobyt.ru/

**Впишите ответы на вопросы, используя Библию.
Вырежьте заполненный урок из газеты
и пришлите в редакцию по адресу:
424028, Россия, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30,
«Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.
В ответ вы получите бесплатные библейские уроки
по основам христианской веры или
по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).**

ДОВЕРИЕ БОГУ — ГЛАВНЫЙ ФАКТОР В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Мы все хотим быть счастливыми и счастливо провести большую часть жизни. Но знаем ли, как это достигается? Иногда мы замечаем, как сегодняшняя радость является провозвестницей завтрашней беды и, наоборот, несчастье, от которого были в отчаянии, вдруг меняет жизнь в положительную сторону. И порой кажется, что мы не хозяева собственной жизни, что перед лицом фатальных обстоятельств мы бессильны распорядиться собой.

Мир озабочен поиском той шкалы ценностей, которая гарантировала бы относительное благополучие тела и души. Люди идут в различные школы «положительного думания», изучают оккультные науки, прибегают к аутотренингу и рекомендациям психотерапевтов, в самом крайнем случае используют алкоголь и наркотики как средство для снятия стрессов. Но рано или поздно они убеждаются, что ни один из этих способов не даёт истинного спокойствия и удовлетворения. Почему? Потому что этими средствами искореняются симптомы, а не причины неправильного образа жизни. Люди снимают временную боль, а не находят больное место.

Сегодня установлено, что самый главный фактор укрепления физических и психических сил организма — правильный образ жизни. От него зависит примерно 60 % нашего здоровья; 20 % падает на наследственность и окружающую среду и только 10 % — на медицину. Так что наше здоровье и душевное благополучие, как говорится, в наших руках. Не случайно ещё с ветхозаветных времён в законодательстве Моисея встречалось немало правил и обрядов, установленных для охраны здоровья. В книге Левит дано множество санитарно-гигиенических рекомендаций, соблюдение которых является важнейшим условием сохранения правильных отношений человека с Богом.

Почему бывает трудно сохранить физическое и духовное здоровье?

Здоровье — физическое и духовное — не является следствием случая или нетленным подарком свыше. Его поддержание является результатом послушания заповедям Господа, Его неизменным законам. *«Путь Господень — твердыня для непорочного» (Притчи 10:29).*

Одним из самых плачевных последствий первоначального отступления от Бога было то, что человек утратил чувство гармоничного единения со всем окружающим миром и даже с самим собой. Отпав от Бога, человек стал испытывать противоречивое влияние то тела на дух, то духа на тело. И это породило состояние постоянной борьбы и неудовлетворения. *«Ибо плоть желает противного духу, а дух — противного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы» (Галатам 5:17).* Восстановление гармонии между плотью и духом и есть результат здорового образа жизни. Вот почему необходимо преодолеть противоречие между плотью и духом.



Фото с сайта 123rf.com

В своё время американский психолог и философ Уильям Джеймс в интересном труде «Многообразие религиозного опыта» описал большое количество биографий подвижников, которые объявили сами себе беспощадную войну, желая достичь состояния духовного просветления через укрощение плоти. Крайний аскетизм, которого они придерживались, изобилует примерами изуверского отношения к собственному телу. Чтобы обуздать похоть плоти, одни носили тяжёлые металлические вериги с шипами, обращёнными к телу, другие постоянно подвергали себя длительному самобичеванию, третьи уходили в многолетний затвор, желая до предела ограничить свои жизненные потребности. Такие люди, как Симеон Столпник, десятки (!) лет проводили на небольшой площадке, укреплённой на высоком столбе. Пища поднималась туда с помощью верёвки. Конечно, такие примеры свидетельствуют о колоссальном потенциале физической и психической силы человеческого организма, но зачем же так жестоко относиться к этому прекрасному творению Божьему, о котором Давид воскликнул: *«Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознаёт это» (Псалом 138:14).*

Доверие Богу

Господь установил законы природы. Эти законы — не произвольные требования, а выражение великой мудрости, заботы и любви Творца. Они объединяют все творения в одну общую прекрасную Вселенную, где всё взаимосвязано. Господь не принуждает нас поступать по Его предписаниям, но нельзя забывать, что каждое из них направлено на то, чтобы спасти нас от зла и привести к добру.

Бог призывает: *«Придите ко Мне… и Я успокою вас» (Матфея 11:28).* Он хочет, чтобы мы доверялись Ему. Господь любит нас, ибо мы — Его дети. Любовь Христа, которая распространяется на всё существо человека, является животворной силой. Она действует исцеляюще на каждую часть тела: на мозг, сердце, нервы. Благодаря ей все лучшие силы организма пробуждаются и начинают действовать в согласии с природой. Эта любовь Божья освобождает душу от вины и печали, страха и забот, которые подрывают жизненные силы. Вместе с любовью приходят спокойствие, мир в душе и счастье.

Богдан Качмар

«Господь исцелил мою дочь»

Харьковчанка Наталья Копылова рассказывает, как вера в Бога помогла её семье в борьбе с тяжёлым диагнозом, поставленным её младенцу.



— Я узнала, что беременна. Мы с мужем были безумно рады, но наше счастье омрачила весть о врождённом пороке сердца у малышки (тетрада Фалло). Первая рекомендация врачей была: прервать беременность. Муж сказал категорично: «Нет, мы будем рожать». В таком случае нам предстояло проходить много исследований: проверку на синдром Дауна, многократное УЗИ, контроль и консультации.

Слава Богу, беременность окончилась благополучным рождением Евы при помощи кесарева сечения. Несмотря на прогнозы, что она «будет синяя», «не сможет сама дышать», с ней всё было хорошо. Терапевт объяснял её хорошее самочувствие компенсаторным периодом. А я про себя улыбалась и думала: её же Господь исцелил! Служители церкви совершили над нами обряд елеопомазания, когда Ева была ещё у меня в утробе.

— На что вы настраивались, решившись рожать при таком диагнозе?

— Когда мне сказали: «Тетрада Фалло и 95 % вероятности синдрома Дауна», — это было тяжело слышать. Единственная надежда была на Бога. Потом узнали, что в Киеве это проверяют и, если будет синдром Дауна и мы решим рожать, бесплатно операцию на сердце никто не будет делать. По медицинским показаниям это однозначно прерывание беременности. Но мы с мужем понимали, какой бы ни был вердикт, будем рожать. Потому что Господь дал нам этого ребёнка.

— Медицина считает, что вы поступаете безответственно?

— Да. Если я осознанно рожаю ребёнка с таким сложным пороком сердца и синдромом Дауна, это выходит за все рамки. И потому операцию не делают бесплатно. Три недели ожидания показались мне вечностью. Синдром Дауна не подтвердился. У нас только порок сердца, а это решаемо.

После первого года жизни нашей Евы я поняла, почему мы получили такое испытание. Я научилась доверять её Богу. Приступов за этот период было, наверное, четыре. В те моменты я молилась на коленях и, когда говорила «аминь», мой ребёнок был уже весел, активен и, как ни в чём не бывало, продолжал играть. Я плакала от осознания, что Господь рядом со мной, Он слышит меня и сразу же отвечает.

Я осознала, что ни я, ни кардиохирурги ничего без Божьей помощи не смогли бы сделать для моего ребенка. И если она умрёт сейчас, то в вечности она будет со мной, и я готова принять любой ответ от Господа.

Когда нам уже был годик, 29 февраля 2012 года мы сделали операцию на сердце. Четырёх часов операции я просто не заметила. Всё прошло великолепно, Ева быстро поправилась.

Конечно, это пожизненный диагноз. Два раза в год мы будем наблюдаться в кардиологическом стационаре. А так она у нас замечательная девочка.

Беседовал Максим Балаклицкий,
Интернет-газета «ПУТЬ»

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Стресс под контролем

10 октября — Всемирный день психического здоровья. Его целью является сокращение распространённости депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости. Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в стране, а предвестниками заболеваний являются стрессы. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их. Но как это сделать?

Что же такое стресс? Известный канадский учёный Ганс Селье, многие годы изучавший влияние стресса на организм и психику, дал такое определение: «Стресс — это неспецифическая реакция организма на раздражители».

Слово «стресс», заимствованное из технической терминологии, означает силу, под действием которой изменяется другой объект. Изменение, происходящее в объекте под действием этой силы, называется напряжением. Когда мы говорим о человеке, то имеем в виду состояние напряжения, т. е. любую реакцию организма в ответ на воздействие различных неблагоприятных обстоятельств — стрессоров или стрессогенных факторов (раздражителей). Можно сказать, что стресс — любая ситуация, требующая адаптации.

Так получается, что стресс — это не то, что случается с нами, а наша реакция на ту или иную ситуацию. Стрессы бывают положительные и отрицательные. И всё зависит от того, как мы реагируем.

Стресс становится бедой, если мы подчиняемся ему как губительной силе. Наше восприятие, интерпретация событий и обстоятельств, в гуще которых мы находимся, могут или погубить нас, или придать нам новые силы. При здоровом и трезвом восприятии наша реакция на стрессор может позволить нам превратить даже критический стресс в средство для достижения цели. Таким образом, ключом к управлению стрессом является то, как мы сами воспринимаем стрессовую ситуацию. Чем для нас является стресс — благом или злом, зависит от причин, вызвавших его, от социальной среды, в которой мы находимся, от того, как мы сами его воспринимаем, и от поддержки, которую мы получаем от окружающих.

Стресс может стать причиной инфаркта миокарда, гипертонии, всевозможных видов колитов, избыточного веса. Само по себе ослабление иммунной системы может способствовать инфекционным заболеваниям. Аллергии и всевозможные заболевания нервной системы также могут быть следствием стресса.

Источник: adventist.su

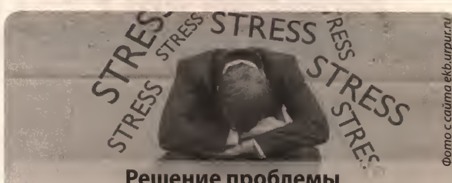


Фото с сайта ekb.urpur.ru

Решение проблемы

• Постарайтесь выявить фактор, вызывающий стресс. Составьте список того, что вас раздражает или беспокоит. Многие причины, вызывающие стресс, можно устранить, смягчить или вовсе их избежать.

• Избегайте конфронтации и конфликтов, изменяя своё отношение к тем, кто противостоит вам или кажется соперником.

• Обратите внимание на своё питание. Существует масса документально обоснованных подтверждений того, что ослабленная нервная система и душевные расстройства могут быть вызваны рационом, лишённым определённых витаминов. Доктор Ю. Д. Риджестер, диетолог университета Лома Линда, утверждает, что при недостатке тиамина (витамин В1) человек становится раздражительным, подавленным, сварливым, необщительным, мнительным, забывчивым. А при отсутствии никотиновой кислоты (витамин РР) человек может впасть в депрессию, проявлять эмоциональную неустойчивость, испытывать раздражительность, страх, путаницу в мыслях и т. д. Безусловно, нельзя считать, что все эмоциональные надломы обусловлены тем или иным видом диеты, но основываясь на вышеизложенном, мы можем убедиться, что наш рацион питания оказывает влияние на наше поведение.

• Физические упражнения способствуют расслаблению мышц, находящихся в напряжении, снижают всплески негативных эмоций, способствуют развитию умственных способностей, дают дополнительную энергию, повышают выносливость и отдаляют порог усталости.

• Наша нервная система в течение дня несёт большую нагрузку. И она нуждается в хорошем сне для восстановления сил на предстоящий день. Вот почему очень важно спать 7 – 8 часов в сутки.

• Слово Божье предлагает нам путь к контролю над стрессом: *«Во всём, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Матфея 7:12).* Ганс Селье вторит: «Если бы каждый любил своего соседа, как самого себя, разве были бы войны, преступность, агрессивность, напряжённость в отношениях между людьми?»

Это ведь просто: если мы являемся причиной стресса других людей, то они ответят нам тем же.

БОЖЬИ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ

Любовь, которую Христос распространяет на весь организм, — это животворная сила. Каждый жизненно важный орган — мозг, сердце, нервы — соприкасаясь с любовью, получает исцеление. Благодаря любви пробуждаются к деятельности высшие силы личности. Любовь освобождает душу от вины и печали, от беспокойства и заботы, подтачивающих жизненные силы. С любовью приходят безмятежный мир и спокойствие. Любовь насаждает в душе радость, которую ничто в мире не в состоянии уничтожить, — радость в Святом Духе, радость, приносящую здоровье и жизнь.

Ничто так не способствует здоровью тела и души, как дух благодарности и хвалы.

Сознание справедливости поступков — наилучшее средство от болезней тела и ума. Здоровье и сила — это особые Божьи благословения тем, кто сохраняет покой и мир в сердце. Человек, чей ум спокоен и доволен в Боге, находится на прямом пути к здоровью.

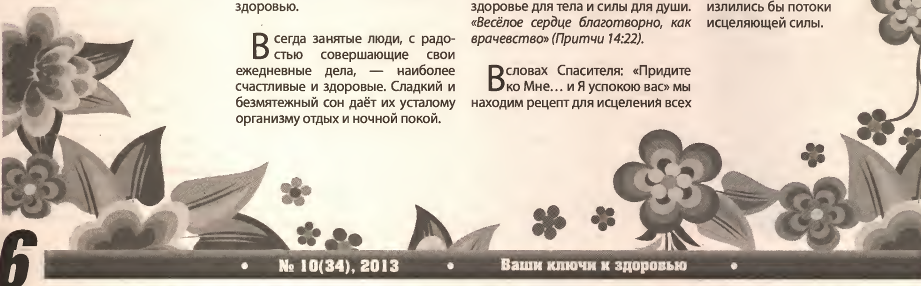
Всегда занятые люди, с радостью совершающие свои ежедневные дела, — наиболее счастливые и здоровые. Сладкий и безмятежный сон даёт их усталому организму отдых и ночной покой.

Если бы все, имеющие слабое здоровье, могли забыть о себе ради интересов других; если бы они выполняли повеление Божье и начали служить тем, кто находится в ещё большей нужде, они, осознали бы истинность пророческого обетования: *«Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твоё скоро возрастёт» (Исаия 58:8).*

Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь, способствует здоровью и долголетию. Состояние умственного покоя, довольство всем, добрый дух — это здоровье для тела и силы для души. *«Весёлое сердце благотворно, как врачевство» (Притчи 14:22).*

В словах Спасителя: «Придите ко Мне… и Я успокою вас» мы находим рецепт для исцеления всех физических, душевных и духовных недугов. Хотя люди и навлекают на себя многие болезни по причине своего греховного образа жизни, но Господь с состраданием относится к ним. Они могут найти в Нём помощь. Он готов сделать очень многое для тех, кто доверится Ему.

Если бы люди распахнули окна своей души навстречу небесному свету, отдавая должное Божественным дарам, над исстрадавшимся человечеством излились бы потоки исцеляющей силы.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЧТО И КОГДА

Ешьте на здоровье

Правильное питание — это не только то, что мы едим, но и когда. Специалисты рекомендуют 2-х или 3-х разовое питание. Между приёмами пищи не рекомендуется ничего есть, только пить воду.

Ешьте добротный завтрак, состоящий из каш и фруктов или овощей. Между приёмами пищи должно пройти не менее пяти часов, недопустимо есть что-либо между завтраком и обедом. Во время обеда съешьте блюдо из круп, овощи и немного белков. Если первые два приема пищи могут быть обильными, то ужин должен быть скромным.

Мы привыкли к ужину, так как это время общения, расслабления и радости. Часто это время, когда все члены семьи делятся новостями прошедшего дня. Чашка чая из лекарственных трав, какой-то свежий фрукт, кусок хлеба грубого помола — вот идеальный ужин. Но кому-то, прежде всего, тем, кто занят тяжёлым физическим трудом, может быть, нужно больше. Ужинать нужно за 4 – 6 часов до сна.

Завтрак

Завтрак должен представлять собой самую обильную еду дня. Однако в современном обществе завтраки в основном игнорируются, или в лучшем случае мы хватаем кусок хлеба с сыром и на ходу съедаем его, выбегая из дома. А завтрак — это основа дня. Без завтрака дети не могут хорошо учиться в школе, а у взрослых падает производительность труда на работе. Калории, получаемые за завтраком, расходуются в течение дня. Отсутствие завтрака часто ведёт к перееданию в более поздние приемы пищи. Для правильного питания и получения необходимой энергии человек должен во время завтрака удовлетворить от 1/3 до 1/2 всех своих потребностей в питательных веществах. Вы не голодны за завтраком? Тогда на ужин ешьте одно яблоко, и через день или два завтракать вы будете с удовольствием.



Хлеб грубого помола, картофель, каши и фрукты — это только самые простые рецепты прекрасного завтрака. Если вам предстоит выполнить тяжёлую физическую работу, съешьте больше каши за завтраком, а возможно и добавьте какой-нибудь высококалорийный продукт. Если фрукты отсутствуют, тогда хрустящий салат из свежих овощей — прекрасная им замена.

РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД НА ЗАВТРАК

ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЗАПЕКАНКА ОСОБАЯ

Состав: 2 стакана воды, 0,5 ч. ложки соли, 1,5 стакана геркулеса, 0,5 стакана молока 0,5 ч. ложки ванильного сахара, 0,5 стакана изюма, 3 свежих или консервированных персика, 6 клубничек или 2 ст. ложки клубничного варенья.

Подсоленную воду довести до кипения и добавить геркулес. Варить 3 – 5 минут. Добавить молоко, ванильный сахар и изюм. Варить около 1 мин. В стеклянную посуду для запеканок выложить 2/3 каши. Красиво уложить сверху персики и клубнику. Затем выложить оставшуюся кашу и поставить в духовку на средний огонь на 45 минут. Подать к столу с тостами и компотом.

Вместо персиков и клубники можно использовать приготовленный густой кисель из черники, красной или чёрной смородины или других ягод.

КАША ИЗ НЕСКОЛЬКИХ КРУП

Состав: 1 стакан пшеницы, 1 стакан пшена, 0,4 стакана перловой крупы, 5,5 стаканов воды, 0,5 ч. ложка соли.

Промыть крупы. Перемешать все перечисленные продукты в кастрюле и довести до кипения. Выключить электроплиту и оставить на ней кастрюлю до утра. Если у вас газовая плита, то поварить ещё 10 минут и хорошо завернуть кастрюлю в полотенце на ночь. На следующее утро подогреть кашу, добавив немного воды, если необходимо.

Разные крупы соединяют вместе, чтобы придать блюду большую питательность. Если у вас не оказалось свежих фруктов и орехов, возьмите фруктовый джем или компот и полейте сверху на кашу перед подачей на стол. Можно добавить изюм, нарезать курагу или свежие яблоки. Если вы не хотите, чтобы блюдо было сладким, добавьте в горячую кашу немного сливочного масла и свежего мелко нарезанного лука и (или) чеснока.

ГОТОВЫЙ ЗАВТРАК «ВИНОГРАДНЫЕ КОСТОЧКИ»

Состав: 2 стакана варёной перловки или перловой крупы, 1 стакан варёной пшеницы, 4 ст. ложки сухого молока, 0,5 ч. ложки ванильного сахара, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Пропустить варёную перловку и пшеницу через мясорубку дважды, если она теплая; и один раз, если она холодная. Соединить это пюре с сахаром, сухим молоком, ванильным сахаром и солью. Хорошо перемешать. Полученную массу выложить на противень с высокими краями и поставить в духовку на слабый огонь. Через каждые 20 – 30 минут перемешивать массу, стараясь раскрошить её как можно мельче, чтобы лучше просохла.

Масса должна быть похожа на косточки винограда. Хранить в ёмкости с плотной крышкой или в полиэтиленовом пакете.

Перед подачей на стол утром насыпать в тарелку и залить соком или молоком, так, чтобы жидкость покрыла поверхность сухой массы. Дать постоять 10 – 15 минут, пока вы, например, принимаете душ. Когда вы освежитесь, ваш завтрак будет как раз готов!

Сахар можно заменить одним яблоком, натёртым на мелкой тёрке.

КУКУРУЗНАЯ КАША

Состав: 1 стакан кукурузной крупы, 1 стакан холодной воды, 3 стакана кипящей воды, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки мёда, молоко.

Залить кукурузную крупу 1 стаканом холодной воды в отдельной миске. Три стакана воды залить в другую посуду и довести до кипения. Затем добавить туда мокрую кукурузную крупу. Варить, постоянно помешивая, пока не загустеет и не закипит. Закрыть крышкой и варить на слабом огне ещё 10 минут. Подавать с небольшим количеством мёда и с молоком.

КУКУРУЗНОЕ «ПОЛЕНО»

Смазать растительным маслом форму для выпечки хлеба. Ложкой переложить в неё оставшуюся после завтрака кашу (см. предыдущий рецепт). Закрыть, охладить в холодильнике, по крайней мере, 12 часов. Вытащить из формы. Разрезать на куски, как мы режем буханку хлеба. Обвалять каждый кусочек в муке и подрумянить на сковороде с маслом. Подать в горячем виде с яблочным пюре или с любым джемом.

ФРУКТОВЫЕ КРЕКЕРЫ

Состав: 2 стакана сухой пшеницы, 2 стакана геркулеса, 2,5 стакана орехов (измельчить), 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки сахара, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан нарезанного пополам изюма, 1 стакан нарезанной кураги, мука (сколько потребуется).

Приготовить пшеницу. Залить горячей водой изюм и курагу на час. Если вы пропускаете пшеницу через мясорубку, проделайте то же самое с фруктами. Соединить все перечисленные выше продукты, замесить тесто. Разделить его на две части и раскатать на двух противнях. Разрезать на квадраты. Выпекать при средней температуре 20 минут. Крекеры необходимо снять с противня сразу же, как только их вытащили из духовки, и остудить на металлической подставке или на полотенце. Крекеры хороши для завтрака на ходу, когда вы спешите, или для легкого ужина с фруктами. Также их очень удобно брать с собой в дорогу.

По материалам книги «Вегетарианство — ключ к здоровью»

ЦЕРКОВЬ "ИСТОЧНИК ЖИЗНИ"

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

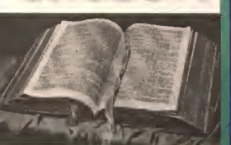
Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!



Каждую субботу в 10:00 утра и в 6:00 вечера.
Адрес: 16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Слушайте наши радиопередачи «Я так верую» на волнах «Радио 7» 1010 AM, с понедельника по четверг с 12:00 до 12:30 дня.
По четвергам в 2:00 дня — час прямого эфира.
По воскресеньям в 7:00 вечера — молодёжное Ток Шоу «Смещая Акценты».

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен
смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь открытая книга

1725 W. Courtland Ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение
Сердечно Вас приглашаем!

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

Еженедельно по субботам:

9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите проповедь в 12:15 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:

СЕВЕРНЫЙ — 2802 Colby Ave, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.
*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» № 10(34)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 402 955 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения. Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены,что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.